VitaminRetter

Jede Woche neue Rezepte und Infos zur Aktion!

Hallo liebe Vitaminretter,

auch diese Woche haben wir wieder großartige Neuigkeiten aus der Welt des geretteten Gemüses! Dank eurer tatkräftigen Unterstützung konnten wir jeden Blumenkohl vor dem Verfall bewahren – ein voller Erfolg für uns und die Umwelt! Doch damit nicht genug: Diese Woche stehen drei weitere Vitaminbomben im Mittelpunkt, die nur darauf warten, in euren Küchen zu glänzen – Pakchoi, Kohlrabi und die erfrischende Pomelo.

Pakchoi, auch als chinesischer Senfkohl bekannt, bringt frischen Schwung in eure Rezepte und ist eine wahre Nährstoffquelle. Seine zarten Blätter und knackigen Stiele sind ideal für Wok-Gerichte, Salate oder als Beilage zu herzhaften Herbstgerichten. Reich an Vitaminen A und C sowie Calcium stärkt Pakchoi das Immunsystem und fördert gesunde Knochen. Er ist schnell zubereitet und verleiht jedem Gericht eine leichte, asiatische Note.

Auch der Kohlrabi ist ein echter Klassiker, der in keiner Küche fehlen sollte. Ob roh in Scheiben geschnitten, als knackiger Snack zwischendurch oder gekocht in Suppen und Aufläufen – Kohlrabi ist vielseitig und dabei unglaublich gesund. Er liefert jede Menge Ballaststoffe und Vitamin C, unterstützt eine gesunde Verdauung und stärkt das Immunsystem. Sein süßlich-milder Geschmack macht ihn besonders bei Kindern beliebt.

Und zu guter Letzt möchten wir euch die Pomelo ans Herz legen, die mit ihrem erfrischenden, leicht herben Geschmack die perfekte Ergänzung zu unseren saisonalen Gemüsesorten ist. Die Pomelo ist nicht nur köstlich, sondern auch eine echte Vitamin-C-Bombe, die das Immunsystem in Schwung bringt. Ihr hoher Gehalt an Ballaststoffen fördert zudem die Verdauung, und da sie wenig Zucker enthält, ist sie ein idealer Snack für alle, die auf ihre Gesundheit achten. Ob als fruchtige Ergänzung zu Salaten oder pur genossen – die Pomelo bringt Frische und Leichtigkeit in eure Herbstküche.

Gemeinsam mit dem geretteten Blumenkohl bietet diese Woche also die perfekte Gelegenheit, kreative Rezepte auszuprobieren und gleichzeitig etwas Gutes zu tun. Jeder Blumenkohl, Kohlrabi, Pakchoi und jede Pomelo, die wir retten, ist ein Beitrag gegen Lebensmittelverschwendung – und dafür möchten wir uns bei euch bedanken! Danke auch an Tristan für 4 wundervolle kreative Rezepte. Danke für deine Mithilfe :). Probiert es aus und lasst es Euch schmecken!

Lasst uns zusammen weitermachen und weiterhin für den Erhalt dieser wertvollen Lebensmittel kämpfen.

Euer Vitaminretter-Team

Eure Vitaminretter

WhatsApp-Kanal

In eurem neuen WhatsApp-Kanal findet Ihr die letzten Neuigkeiten und Bilder zum Projekt sowie die Bilder der aktuellen RetterBoxen direkt innerhalb von WhatsApp. Tritt einfach dem Kanal bei. Wir freuen uns auf Dich!
Den Link findest Du dazu auf der Webseite ganz oben im Banner!

Scannen und direkt zum Kanal

Benachrichtigungs-App

Unsere VitaminRetter-Benachrichtigungs-App ist da! Ihr könnt sie ab sofort im Playstore (Android) und im Appstore (Apple) herunterladen.

ANDROID APP ON Google play

Download on the App Store

Knuspriges Hühnchen auf Gemüsereis

ZUBEREITUNG:

1. Reis in Salzwasser weich kochen
2. Hühnerbrüste waschen und portionieren
3. Mehl, Speisestärke, Salz, Pfeffer Paprikapulver vermischen und Hühnchenstücken darin von beiden Seiten doppelt mehlieren
4. Mehlierte Hühnchenstücke in Rapsöl knusprig anbraten
5. Ketchup, Sojasoße, Honig, Sesamöl, Reisessig, Sesam, Paprikapulver, Chiliflocken vermengen und die knusprig gebratenen Hühnchenstücke darin schwenken
6. Paprika, Zucchini, Champignons, Zwiebel, Knoblauch, Chili, Ingwer klein schneiden und in Olivenöl scharf anbraten, bei genügend Röstaromen 1El von der Mehlmischung hinzugeben und kurz mit anbraten lassen, dann alles ablöschen mit der Gemüsebrühe
7. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und auf die gewünschte Konsistenz reduzieren lassen

ZUTATEN:

- Reis
- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 2 Hühnerbrüste
- 4-6 Champignons
- 1 Zehe Knoblauch
- 1/2 Chili
- 1 Stück Ingwer
- 200ml Gemüsebrühe
- Mehl, Speisestärke
- Ketchup, Sojasoße, Honig, Sesamöl, Reisessig
- Olivenöl, Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken, Sesam

Überbackene Kartoffeln

ZUBEREITUNG:

1. Brokkoli weich in Salzwasser weich kochen und gut abtropfen und abkühlen lassen
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und darauf großzügig geriebenen Parmesan verteilen
3. Die Brokkoliröschen mit einem Glas breit drücken und auf den Parmesan legen und würzen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin und alles bei ca. 170*C Umluft in den Ofen geben, bis die Röschen knusprig sind
4. Kartoffeln in Salzwasser nicht ganz weich kochen
5. Kartoffeln halbieren und gitterförmig einritzen, auf ein Blech geben und würzen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Paprikapulver, mit Käse bedecken und mit in den Ofen geben, bis der Käse geschmolzen ist
6. Griechischen Joghurt, mit 1/4 feingewürfelter Gurke, 1/2 feingewürfelter Zwiebel, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Chiliflocken vermengen
7. Tomaten, Paprika, restliche Gurke und Zwiebel, Feta mit Olivenöl, Balsamico, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Chiliflocken vermengen

ZUTATEN:

- 2 große Kartoffeln
- 1 Brokkoli
- 1/2 Gurke
- 1 Paprika
- 3 Tomaten
- 1/2 Feta
- 1 Zwiebel
- 250g griechischer Joghurt
- Parmesan
- Streukäse
- Zitrone
- Olivenöl, Balsamico
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Paprikapulver, Chiliflocken

Kartoffel-Kohl-Pfanne

ZUBEREITUNG:

1. Kartoffeln schälen, würfeln und in Rapsöl scharf anbraten
2. Kohlblätter in Streifen schneiden und waschen und mit anbraten
3. Zwiebel, Knoblauch kleinschneiden und auch scharf mit anbraten
4. Ablöschen mit Schlagsahne und würzen mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und aufkochen lassen
5. Eier in die Pfanne geben und auf niedriger Hitze gar ziehen lassen, wenn Pfanne mit einem Deckel abgedeckt ist, geht der Garprozess schneller
6. Zum Schluss noch Chiliflocken über die Eier geben und dann kann direkt aus der Pfanne gegessen werden

Alle Rezepte von Retter Tristan

ZUTATEN:

- 4 Eier
- 4 Kartoffeln
- 4 Blätter Weißkohl
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- Becher Schlagsahne
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken

Blumenkohlschnitzel auf Paprika- Soße und Karotten-Apfel- Salatmit Spiegelei

ZUTATEN:

- 1 Blumenkohl
- 3 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2-3 Karotten
- 1 Apfel
- Mehl
- Pankomehl
- Schlagsahne
- Gemüsebrühe
- Rapsöl, Olivenöl, Balsamico, Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence, Tabasco

ZUBEREITUNG:

1. Karotten waschen und fein reiben, Apfel schälen und auch fein reiben, anschließend alles abschmecken mit etwas Rapsöl, Balsamico, Salz, Pfeffer und durchziehen lassen
2. Paprika, Zwiebel, Knoblauch mit etwas Olivenöl auf ein Blech geben und in den Ofen geben bis alles gut Röstaromen erhalten hat
3. Danach alles mit einem Schluck Gemüsebrühe und Schlagsahne pürieren
4. Anschließend durch ein Sieb streichen und würzen mit Salz, Pfeffer, Tabasco und aufkochen lassen
5. Blumenkohl halbieren und von beiden Seiten eine daumendicke Scheibe abschneiden
6. Die Scheiben für 4-5 min in Salzwasser kochen
7. Scheiben abkühlen lassen und in Mehl, Ei gewürzt mit Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence und Pankomehl panieren
8. Anschließend von beiden Seiten in Rapsöl goldbraun ausbacken
9. Beim Servieren kann man auf den Blumenkohl noch etwas griechischen Joghurt geben